Betrieb und Instandhaltung der P10-Konsole



Betrieb und Instandhaltung der P10-Konsole



Editions-Information

BETRIEB UND INSTANDHALTUNG DER P10-KONSOLE

P/N 302291-541

Markenrechtliche Hinweise

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Wichtig: *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

Hinweis: Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARNHINWEIS **Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.

  Französische Entsprechung des oben genannten Hinweises; für kanadische Märkte: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.*
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.

- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.

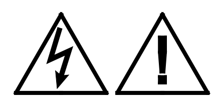
- **ABSTÄNDE –** Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
    - **Laufbänder –** mindestens 0,5 m (19,7 in.) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
    - **Andere Cardio-Geräte –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

  Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA – Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (*siehe Abschnitt 305*). Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Fitnesseinrichtung. Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

  Wichtig: *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*
- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.

- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenztrends vorgesehen.
- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.

- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Verwenden Sie das mitgelieferte Netzkabel, das den jeweiligen lokalen Vorschriften und Geräteanforderungen entspricht. Laufbänder von Precor müssen an eine isolierte 20-Ampere Abzweigleitung angeschlossen werden, die nur von einem Personal Viewing Screen (PVS) verwendet werden kann. Wenden Sie sich an Ihren autorisierten Precor-Händler, falls Sie weitere Hilfe bei den Stromanschlüssen benötigen.

Wichtig: *Eine einzelne Abzweigleitung endet mit einem stromführenden Leiter und einem Neutralleiter in der Buchse. Die Leiter dürfen unter keinen Umständen mit anderen Leitungen zur Schleife bzw. hintereinander geschaltet werden. Die Leitung muss entsprechend den VDE-Vorschriften oder den regional geltenden Normen für elektrische Geräte geerdet werden.*

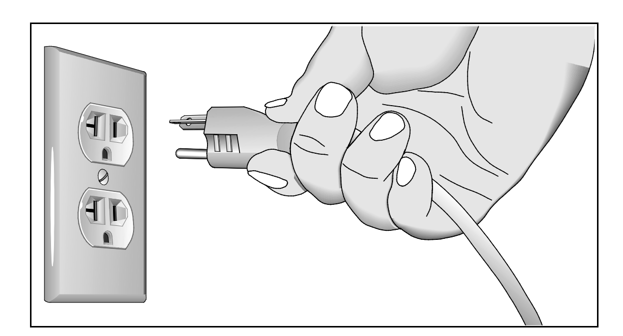


Abbildung 1: 120-Volt-/20-A-Netzstecker

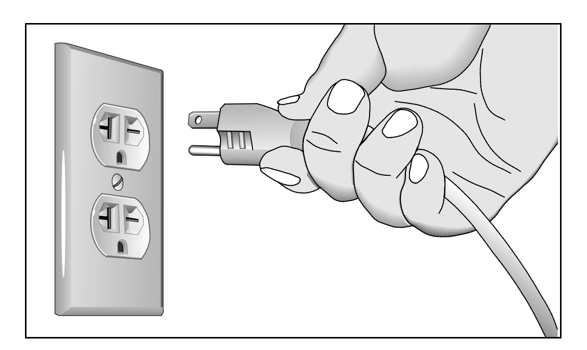


Abbildung 2: 240-Volt-/20-A-Netzstecker

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

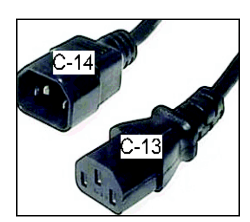


Abbildung 3: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor-Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Erste Schritte

Die P10-Konsole ermöglicht es Administratoren, Standardwerte entsprechend den konkreten Bedürfnissen festzulegen. Zu diesen Werten gehören z. B. Sprache, Maßeinheiten und das Einstellen einer maximal erlaubten Trainingszeit für jedes Trainingsgerät.

Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Die Precor-Geräte verfügen entweder über eine eigene Stromquelle oder werden über einen optionalen Stromadapter versorgt. Bei Geräten mit eigener Stromquelle muss der Benutzer mit dem Training beginnen, um die Konsole zu aktivieren. Dieser Abschnitt informiert detailliert über die Gerätestromversorgung.

Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Bei Geräten mit eigener Stromquelle wird die Konsole aktiviert und das Begrüßungsbanner angezeigt, wenn der Benutzer mit dem Training beginnt. Für die Banneranzeige ist eine Mindestbewegungsgeschwindigkeit erforderlich. Auf dem Display wird SCHNELLER TRETEN (oder die entsprechende Meldung je nach Gerätetyp) angezeigt, wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter den Mindestwert abfällt.

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird die Trainingseinheit an der Stelle fortgesetzt, an der sie unterbrochen wurde.

Optionale Verwendung des Stromadapters

Das Gerät kann mit einem optionalen Wechselstromadapter dauerhaft versorgt werden. Bei Verwendung dieses Adapters können Sie die Einstellungen ändern, ohne mit dem Training beginnen zu müssen. Wenden Sie sich an Ihren Händler, wenn Sie den Stromadapter erwerben möchten.

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Wichtig: *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Zeitlimit für die Pause ab und trainiert der Benutzer nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standardpausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits.

Die Bestandteile der Konsole

Die folgende Grafik enthält Informationen über die Konsolentasten. Die Nummern und Aktionen der Konsolentasten können sich abhängig vom Gerätetyp leicht unterscheiden.

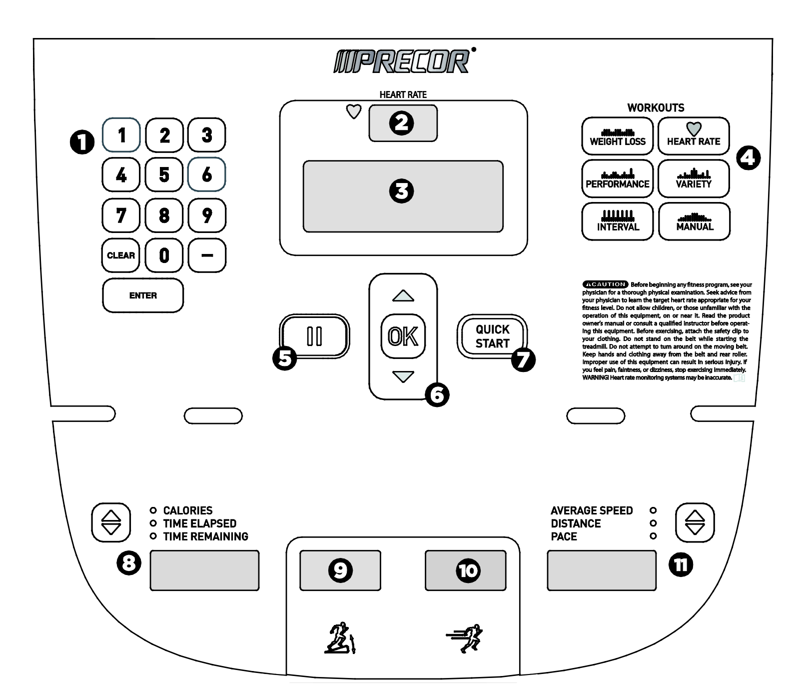


Abbildung 4: P10-Konsolentasten

Tabelle 1. Bestandteile der Konsole

Nummer	Name	Details
❶	Nummernfeld	Eingabe von numerischen Informationen wie Alter, Gewicht und Passwörter. Sie können über das Nummernfeld zudem Kanäle eingeben und ändern. • Drücken Sie auf **Löschen**, um von Ihnen eingegebene Nummern zu löschen. • Drücken Sie auf **Eingabe**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
❷	Herzfrequenz	Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an.
❸	Untere Anzeige	Zeigt grafische Informationen über Ihren Trainingsfortschritt an.
❹	Trainingseinheiten	Beispiele für Trainingseinheiten: • Manuell • Herzfrequenz • Intervall • Gewichtsabnahme • Abwechslung • Leistung
❺	Pause	Pausiert oder beendet eine Trainingssitzung.
❻	OK und Nach oben-/Nach unten-Pfeiltasten	Wird zum Navigieren durch Optionen und Einstellungen verwendet.
❼	Quick Start	Drücken Sie auf **Quick Start**, um mit dem Training zu beginnen.
❽	• Kalorien • Verstrichene Zeit • Restzeit • Watt (Fahrrad) • Zeit (Fahrrad)	Verwenden Sie die Symbole ▲ und ▼, um zwischen den angezeigten Informationen zu wechseln.

Nummer	Name	Details
9	Steigung oder CrossRamp	Verfügbar bei Laufbändern und EFX (Dual).
10	Geschwindigkeit oder Widerstand	Verfügbar bei AMT, Fahrrad, Laufbändern, EFX (Single) und EFX (Dual).
11	• Durchschnittliche Geschwindigkeit (Laufband) • Geschwindigkeit (Fahrrad) • Tempo (Laufband) • Distanz (alle Geräte) • U/min (Fahrrad) • Kal/min (AMT) • Schritte/min (AMT, EFX) • Schritte gesamt (EFX)	Verwenden Sie die Symbole ▲ und ▼, um zwischen den angezeigten Informationen zu wechseln.

Kapitel 2

Konfiguration der Konsole

Im Systemmodus können Sie die Einstellungen so konfigurieren, wie sie für Ihre Benutzer und Ihre Einrichtung optimal sind. Das System-Menü ist nur für Administratoren und registrierte Servicetechniker sichtbar. An diesen Einstellungen vorgenommene Änderungen werden im Fitnessgerät gespeichert.

Die Kategorien der Systemeinstellungen sind:

- Studioparameter
- Informationsanzeige

Systemeinstellungen

Die Systemeinstellungsfunktion ist für Clubmitglieder verborgen und kann nur über eine bestimmte Tastenkonfiguration erreicht werden. Um die Systemeinstellungen anzuzeigen, muss sich das Gerät im Willkommensstatus befinden. Das Gerät ist im Willkommensstatus, wenn es angeschaltet ist, aber gerade nicht benutzt wird. Das heißt, dass momentan keine Trainingssitzung läuft, keine Daten eingegeben oder Diagnoseprozesse durchgeführt werden.

Wenn sich das Gerät im Willkommensstatus befindet:

- steht **WAEHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRUECKEN SIE AUF QUICK START, UM ANZUFANGEN** in der Textanzeige.
- bewegt sich der Laufbandriemen nicht und der Steigungsmotor ist deaktiviert.

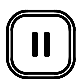
Hinweis: Bei Geräten mit eigener Stromquelle wird die Konsole aktiviert, wenn Sie mit dem Training beginnen. Sie müssen eine Mindestbewegungsrate aufrechterhalten, damit das Willkommensbanner angezeigt wird.

Die im Modus Systemeinstellungen vorgenommenen Änderungen werden zu den Standardeinstellungen, wenn die Anzeige zum Willkommensbanner zurückkehrt.

ACHTUNG: Wenn Sie die Maßeinheiten festlegen-Anzeige des Laufbands ändern, prüfen Sie, ob die gewünschte Geschwindigkeitseinstellung richtig angezeigt wird.

So zeigen Sie die Studioeinstellungen an:

1. Drücken Sie bei Anzeige des Willkommensbanners auf **Pause**.

2. Drücken Sie nacheinander die folgenden Ziffern auf dem Nummernfeld, um das Passwort einzugeben:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Drücken Sie auf **OK**.

   Das Banner „Set Club Parameters“ (Studioparameter festlegen) erscheint.

Tabelle 2. Navigationstasten für den Systemeinstellungsmodus

Taste:	Funktion
▲ oder ▼	Navigieren im Einstellungsmenü
OK	Auswählen einer Menüeinstellung und Bestätigen der Änderungen an der Werteinstellung.
LÖSCHEN	Ohne Speichern der Änderungen zur vorherigen Menüebene zurückkehren
PAUSE	Verlassen des Systemeinstellungsmodus und Zurückkehren zum Willkommensbanner

Studioparameter

Verwenden Sie die folgenden Informationen zur individuellen Anpassung des Geräts für Ihre Einstellungen.

Hinweis: Wenn Sie Änderungen an den Studioparametern vornehmen, ersetzen diese die Werkseinstellungen.

„Safety code“ (Fitnesscode, nur Laufband)

Wert: Aktiviert oder Deaktiviert

(Standard: Deaktiviert)

Wenn das Gerät ausgeliefert wird, ist die Fitnesscode-Funktion deaktiviert. Wenn Sie die Fitnesscode aktivieren, müssen Ihre Nutzer eine vierstellige Nummer eingeben, um Ihre Trainingssitzung und den Laufbandriemen zu starten. Der Code ist **1 2 3 4**.

„Select Language“ (Sprache auswählen, alle Geräte)

Wert: English, Deutsch, Espanol, Francais, Netherlands, Portugues, Rucckijj, und Italiano

(Standard: English)

Wählen Sie die gewünschte Sprache für die Konsolenanzeige aus.

Hinweis: Programmierhinweise werden durch die Sprachauswahl nicht geändert. Die Hinweise in diesem Abschnitt werden weiterhin in Englisch angezeigt.

„Select Units“ (Maßeinheiten auswählen, alle Geräte)

Wert: U.S. oder Metrisch

(Standard: U.S.)

Die Geräte können Maßeinheiten entweder im metrischen oder U.S.-Standard anzeigen.

Wichtig: *Wenn Sie die Maßeinheiten-Anzeige eines Laufbands ändern, vergewissern Sie sich, dass die gewünschte Geschwindigkeitseinstellung richtig angezeigt wird.*

„Set Max Workout Time“ (Maximale Trainingszeit festlegen, alle Geräte)

Wertebereich: 1 bis 240 Minuten

(Standard: 60 Minuten)

Sie können die maximale Trainingszeit pro Sitzung einstellen. Wählen Sie eine Zeitbeschränkung zwischen 1 und 240 Minuten oder wählen Sie **Keine Begrenzung** aus, wenn Sie keine zeitliche Begrenzung einstellen wollen. Wenn Sie die Zeitbeschränkung beispielsweise auf 20 Minuten einstellen, können die Nutzer nur eine Trainingszeit zwischen 1 und 20 Minuten eingeben.

„Set Max Pause Time“ (Maximale Pausenzeit festlegen, alle Geräte)

Wertebereich: 1 bis 120 Sekunden

(Standard: 120 Sekunden)

Diese Einstellung legt fest, wie lange ein Gerät ein Pause-Banner während einem Training anzeigen kann, bevor das Gerät zurückgesetzt wird.

Hinweis: Der optionale Stromadapter muss an Geräte mit eigener Stromquelle angeschlossen werden, um eine definitive Pause-Zeitbeschränkung einrichten zu können. Wenn der optionale Stromadapter nicht angeschlossen ist und die Bewegungsrate unter die Mindestanforderungen fällt, wird das Gerät deaktiviert, wodurch der Pause-Modus beendet wird.

„Set Cool Down Time“ (Abkühlzeit einstellen, alle Geräte)

Wertebereich: 0 bis 5 Minuten

(Standard: 5 Minuten)

Wählen Sie die maximale Zeit aus, die das Gerät im Abkühlmodus bleibt. Die Abkühlzeit ist die Zeitspanne nach der Beendigung eines Trainingsprogramms, während welcher der Nutzer in einem reduzierten Tempo trainiert.

„Set Speed Limit“ (Maximale Geschwindigkeit festlegen, nur Laufband)

Wertebereich: Voller Geschwindigkeitsbereich des Geräts

(Standard: Maximalgeschwindigkeit)

Diese Einstellung legt fest, wie schnell sich der Laufbandriemen bewegt und wie viele Geschwindigkeitseinstellungen dem Nutzer zur Verfügung stehen. Verwenden Sie diese Einstellung, um die Maximalgeschwindigkeit festzulegen, die ein Nutzer auf einem Gerät eingeben kann.

Die Geschwindigkeit wird in Kilometer pro Stunde (km/h) oder Meilen pro Stunde (mph) angezeigt, abhängig von den zuvor eingestellten Maßeinheiten (metrisch oder U.S.-Standard). Der Wertebereich liegt zwischen 0,8 bis 20 km/h (0,5 bis 12 mph).

„Set Incline Limit“ (Maximale Steigung festlegen, nur Laufband)

Wertebereich: Voller Steigungsbereich des Geräts

(Standard: Maximal mögliche Steigung)

Wählen Sie den maximalen Prozentwert der Steigung aus, den ein Nutzer auf dem Gerät verwenden kann. Die Werte reichen von 0,0 bis 15,0

Nicht sichtbare Programme (nur Laufband)

Wert: „Show Programs“ (Programme anzeigen) oder „Hide Programs“ (Programme ausblenden)

(Standard: „Hide Programs“, Programme ausblenden)

Wenn der Wert auf **Show Programs** (Programme anzeigen) eingestellt ist, ist der Fitnesstest verfügbar.

Wenn der Wert auf **HIDE PROGRAMS** (Programme ausblenden) eingestellt ist und der Nutzer auf **LEISTUNG** drückt, wird **TRAININGSEINHEIT NICHT VERFUEGBAR** in der Textanzeige angezeigt.

„Remote Speed Control“ (Geschwindigkeitsfernsteuerung, nur Laufband)

Wert: Aktivieren oder Deaktivieren

(Standard: Deaktivieren)

Wenn diese Funktion aktiviert ist, sind die Befehle CSAFE SetSpeed und CSAFE SetGrade verfügbar, wenn:

- sich das Laufband im CSAFE-Status „InUse“ befindet.
- sich die übermittelten Geschwindigkeits- oder Steigungswerte innerhalb des Wertebereichs befinden.

Auto Stop Configure (Auto Stop festlegen, nur Laufband)

Wert: Ein oder Aus

(Standard: Ein)

Stellen Sie den Wert auf **Ein**, damit das Laufband langsam stoppt, wenn sich kein Nutzer auf dem Gerät befindet. Dies kann notwendig sein, wenn ein Nutzer das Gerät während eines Trainings verlässt und es nicht ausschaltet.

CrossRamp – Automatische Stufe festlegen (nur EFX)

Wertebereich: 0 bis 20

(Standard: 10)

Verwenden Sie diese Einstellung, um eine bestimmte Rampensteigung zu wählen, damit das EFX-Gerät am Ende der Trainingssitzung automatisch auf diese Steigung zurückkehrt.

Widerstandsbereich festlegen (nur Fahrrad)

Wertebereich: Hoch, Mittel oder Niedrig

(Standard: Hoch)

Sie können einen niedrigen, mittleren oder hohen Basiswiderstand für das Liegerad oder das aufrechte Fahrrad einstellen. Es gibt 25 Widerstandsstufen für jede Basiseinstellung. Die Basiseinstellung hat jedoch Auswirkungen auf den Gesamtwiderstandsbereich. Die folgenden Bereiche sind verfügbar:

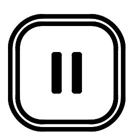
- Hoch: Voller Widerstandsbereich ist verfügbar.
- Mittel: Circa zwei Drittel des Widerstands, der in der Gruppeneinstellung „Hoch“ möglich ist.
- Niedrig: Circa ein Drittel des Widerstands, der in der Gruppeneinstellung „Hoch“ möglich ist.

Anzeige der Informationsanzeigen

Informationsanzeigeeinstellungen sind Werte, die Ihnen Informationen über das Gerät liefern. Zu den Informationsarten in dieser Einstellungsgruppe gehören ein Ereignisprotokoll, Software- und Geräteseriennummern und Nutzungsinformationen.

So zeigen Sie die Systemeinstellungen an:

1. Drücken Sie bei Anzeige des Willkommensbanners auf **Pause**.



2. Drücken Sie nacheinander die folgenden Ziffern auf dem Nummernfeld, um das Passwort einzugeben:

   6 5

3. Drücken Sie auf **Eingabe**.

Verwenden Sie die folgende Tabelle zur Einrichtung angepasster Werte für die Informationsanzeige.

Tabelle 3. Werte der Informationsanzeige

Produkt	Wert	Enthaltene Informationen
Alle	ODOMETER (Kilometerzähler)	Entspricht der Geräteart und den in den Programmen gewählten Einheitenstandards, U.S. oder metrisch. • Laufband und AMT: Zeigt die Anzahl der zurückgelegten Meilen oder Kilometer bis zum aktuellen Datum an. Zudem zeigt der ATM die Anzahl vertikaler Schritte an. • EFX: Zeigt die Anzahl der Gesamtschritte bis zum aktuellen Datum an. • Fahrrad: Zeigt die Anzahl der Gesamtumdrehungen bis zum aktuellen Datum an.
AMT	BELT USAGE (Nutzung des riemen)	• **Belt Stride Count (Laufbandschrittzaehler):** Verfolgt die Anzahl an Schritten auf dem Gerät. • **Stride Count Reset (Schrittzaehler wird zurueckgesetzt):** Reset erhöht sich jedes Mal um 1, wenn ein Reset ausgeführt wurde. • **Wegmesser beim letzten Zuruecksetzen:** Hält die Messung des Kilometerzählers zu der Zeit fest, zu der der Riemen gewechselt wurde. Der Kilometerzähler des Geräts zählt weiter nach vorne, nachdem der Riemen ausgetauscht wurde.

Produkt	Wert	Enthaltene Informationen
Alle	STUNDENZÄHLER	Zeigt die Anzahl an Stunden an, die das Gerät verwendet wurde. **Hinweis:** Das Gerät verfolgt die vergangenen Minuten. Der angezeigte Wert wird jedoch auf die nächste volle Stunde gerundet.
Alle	SW-TEILENUMMER OBERE PLATINE	Anwendungssoftware-Teilenummer und -Version der oberen Platine.
Alle	SW-TEILENUMMER OBERE BASIS	Zeigt die Anwendungssoftwareversion der oberen Basis an.
Alle	SW-TEILENUMMER UNTERE BASIS	Zeigt die Anwendungssoftwareversion der unteren Basis an.
Alle	METRIK-PLATINE	Zeigt die Softwarenummer der Metrik-Platine an.
Alle	SERIENNUMMER	Zeigt Modell und Typ des Geräts an.
Alle	NUTZUNGSPROTOKOLL	• Zeigt die Anzahl, die ein Training ausgeführt wurde sowie die entsprechenden Nutzungsminuten an. • Zeigt die Nutzerpräferenzen bei der Trainingsauswahl an.
Alle	FEHLERPROTOKOLL	Zeigt die Ereigniscodes an, die von der Software festgestellt wurden. Für weitere Informationen, lesen Sie den Abschnitt *Ereignisprotokoll.*

Ereignis- oder Fehlerprotokoll

Das Ereignisprotokoll (manchmal auch Fehlerprotokoll genannt) enthält die folgenden Informationen:

- Ereignisnummer
- Kilometerzählerwert, als das Ereignis auftrat
- Stundenzählerwert, als das Ereignis auftrat
- Vom Motor verwendeter Strom zum Zeitpunkt, als das Ereignis auftrat (nur Laufband)

Die folgende Tabelle enthält eine Liste von Ereignissen, die von der Software erkannt werden.

Tabelle 4. Ereignisprotokollnummern und -beschreibungen

Ereignisnummer	Beschreibung des Ereignisses
00	Ereignis im oberen PCA-Speicherplatz
02	Ereignis im RAM-Speicherplatz
03	EEPROM-Prüfsummenereignis
05	Gedrückte Taste beim Einschalten
09	Speicherprüfungsereignis unterer PCA
10	Zeilenfrequenz außerhalb des akzeptablen Bereichs
11	Überwachung (oberer PCA) Niederspannung
12	Überwachung (unterer PCA) Niederspannung
13	Inkorrekte Lüftergeschwindigkeit (Laufbänder Version 1)
14	Lüfterausfall (unterer PCA)
15	Eingangswechselspannung zu hoch
16	Eingangswechselspannung zu gering
20	Zu viele Maximalleistungsanfragen in einer Sekunde
21	Zu viele aufeinander folgende Maximalleistungsanfragen
22	Keine Motorimpulse beim Einschalten
23	Fehlende Motorimpulse beim Einschalten
24	Geschwindigkeitsverringerung angefragt, Geschwindigkeit wird nicht verringert
26	Motorimpulsbreite inkorrekt
27	Zu hohe Stromstärke des Antriebsmotors
28	Zu hohe Temperatur
29	Eingangswechselstrom zu hoch
30	Kommunikationsereignis untere Platine an obere Platine
31	Inkorrektes Kommunikationsereignis obere Platine an untere Platine
32	Kommunikationsereignis obere Platine an untere Platine
33	Inkorrektes Kommunikationsereignis untere Platine an obere Platine

Ereignisnummer	Beschreibung des Ereignisses
37	E-STOP-Fehler (nur bei Laufbändern)
40	Steigungsbewegung erkannt
42	Steigungspositionswert außerhalb des zulässigen Bereichs
43	Nullpunktschalter nicht gefunden
44	Ungewollte Steigungsbewegung
45	Steigungsbewegung in falsche Richtung
50	Zu hohe Bremsstromstärke (Magnetstrom)
53	Kann Ziel nicht erkennen, kann Ausgangsstellung nicht finden
54	Zielimpulse im Betrieb verloren
55	Bremsausgangsstellung unerwartet aktiviert
60	Fehler Auto Stop-Sensor (nur bei Laufbändern)
61	Auto Stop nicht vorhanden (nur bei Laufbändern)
62	Fehler vertikaler Sensor (nur AMT)
70	Gurt austauschen, untere Steuerplatine nicht erkannt (nur AMT)
71	Gurt austauschen, neue untere Steuerplatine (nur ATM)
72	Gurt austauschen, unbekannte Version untere Steuerplatine (nur AMT)
73	Gurt austauschen, schlechte Messung untere Steuerplatine (nur AMT)
74	Gurt austauschen, überholte Konsole untere Steuerplatine (nur ATM)
75	Gurt austauschen, überholte untere Steuerplatine (nur ATM)
76	Gurt austauschen, Konsolenschrittzähler niedriger als untere Steuerplatine (nur ATM)
77	Gurt austauschen, Konsolenschrittzähler höher als untere Steuerplatine (nur ATM)
78	Warnung Gurt austauschen (nur ATM)
79	Gurtaustausch erforderlich (nur ATM)

Eingabe der Benutzer-ID an CSAFE-Geräten

Dieses Gerät ist vollständig mit den CSAFE-Protokollen kompatibel. Wenn das Gerät mit einem CSAFE-Master-Gerät verbunden ist, wird der Nutzer aufgefordert, auf EINGABE zu drücken und einen Identifikationsprozess zu beginnen. Die Nutzer-ID wird anfangs als fünf Nullen angezeigt. Die folgende Tabelle beschreibt die Tastenfunktionen im CSAFE-Modus.

Tabelle 5. CSAFE-Zugriffstasten

Tasten	Funktion
Nummernfeld	Geben Sie über das Nummernfeld eine Nutzer-ID ein. Sobald Sie eine Nutzer-ID eingegeben haben, drücken Sie auf **OK**, um die Nutzer-ID zu übermitteln.
LÖSCHEN	Einzelne Ziffern der Nutzer-ID von rechts nach links löschen.
OK	Nutzer-ID übermitteln. **Hinweis:** Der Eintrag der Nutzer-ID wird umgangen, wenn der Nutzer fünf Nullen einträgt. Dabei werden jedoch keine Trainingsstatistiken festgehalten.
PAUSE	Zurückkehren zum Begrüßungsbanner

Auf der Anzeige erscheint eine Meldung, die mitteilt, wann die Nutzer-ID vom CSAFE-Master-Gerät akzeptiert wurde. Sobald die Programmauswahl abgeschlossen wurde, kann der Nutzer mit dem Training beginnen.

Kapitel 3

Neuen Benutzern die P10-Konsole vorstellen

VORSICHT: Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen. Fragen Sie Ihren Arzt, was für Ihr Fitness-Level die richtige Herzfrequenz ist.

Die P10-Konsole bietet eine benutzerfreundliche Anzeige und mehrere Trainingsprogramme, die den Trainingsbedürfnissen der Nutzer entsprechen.

Wichtig: *Bitte gehen Sie die folgenden Abschnitte in dieser Anleitung gemeinsam mit Ihren Benutzern durch, bevor Sie ihnen die Benutzung des Fitnessgeräts gestatten:*

- *Wichtige Sicherheitsanweisungen*
- *Erste Schritte*
- *Verwendung des Sicherheitsclips (nur bei Laufband)*

Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz

Hinweis: Die Funktionsweise der Herzfrequenzmessung über Berührungssensoren hängt von der Physiologie, dem Fitness-Level und dem Alter des Benutzers sowie von weiteren Faktoren ab. Es können fehlerhafte Messwerte erzielt werden, wenn Ihre Hände trocken, verschmutzt oder ölig sind oder wenn die Haut Ihrer Handflächen besonders dick ist. Auch die Anwendung von Handcremes kann zu fehlerhaften Messwerten führen. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Sensoren sauber sind, um einen ordnungsgemäßen Kontakt zu gewährleisten.

Zur Verwendung der Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die metallischen Herzfrequenzsensoren an den Haltegriffen des Geräts auf. Beachten Sie folgende Tipps, um möglichst genaue Herzfrequenzmesswerte zu erzielen:

- Beide Hände müssen die Sensoren ergreifen, damit die Herzfrequenz erkannt werden kann.
- Es dauert einige aufeinanderfolgende Herzschläge (15-20 Sekunden), bis Ihre Herzfrequenz erkannt wird.
- Üben Sie bei Ergreifen der Sensoren keinen übermäßigen Druck aus. Achten Sie auf einen lockeren, den Sensor umschließenden Griff. Werden die Haltegriffe zu fest umklammert, kann das den Messwert beeinträchtigen.
- Im weiteren Trainingsverlauf wird die Schweißbildung zur besseren Übertragung des Herzfrequenzsignals beitragen. Falls Sie Schwierigkeiten bei der Verwendung der Handgriffe zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenz haben, sollten Sie im weiteren Trainingsverlauf erneut versuchen, ob über die Sensoren ein Herzfrequenzsignal erzeugt wird.

- Sollte die Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren bei Ihnen nicht funktionieren, empfehlen wir die Verwendung des Brustgurts mit integriertem Sender.

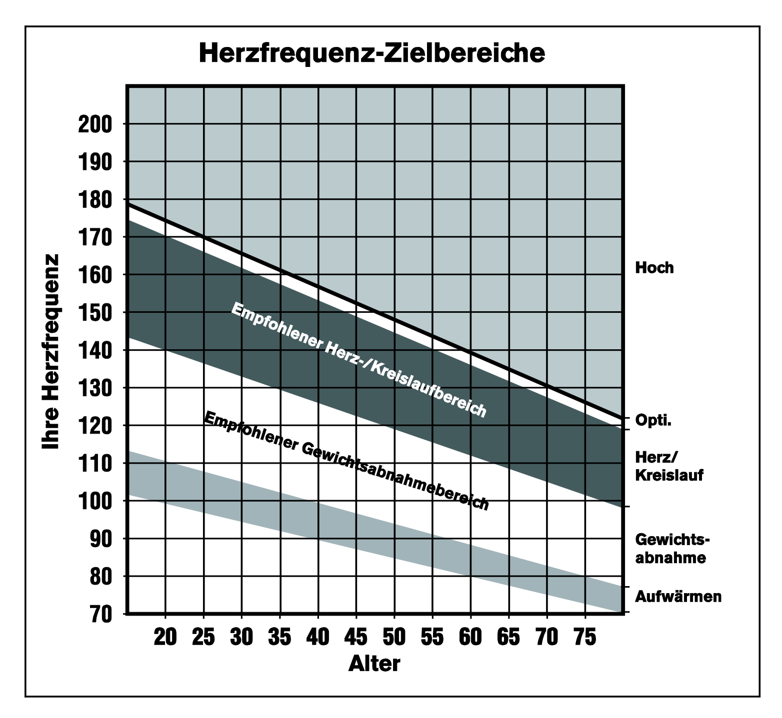


Abbildung 5: Herzfrequenz-Zielbereiche

ACHTUNG: Ihre Herzfrequenz sollte nie 85 % Ihrer maximalen aeroben Herzfrequenz übersteigen. Ihre maximale Herzfrequenz entspricht 220 minus Ihres Alters.

Verwendung eines Brustgurtsenders

WARNUNG **Die vom Brustgurtsender (oder Herzfrequenzgurt) verwendeten Signale können Herzschrittmacher oder andere implantierte Geräte stören. Befragen Sie Ihren Arzt oder den Hersteller des Brustgurtsenders bzw. des implantierten Geräts, bevor Sie den Brustgurtsender verwenden.**

Durch das Tragen eines Brustgurtsenders während Ihres Trainings erhalten Sie aktuelle Herzfrequenzinformationen. Damit das Gerät Ihre Herzfrequenz erkennt, müssen Sie beim Training die Herzfrequenzsensoren anfassen oder einen Brustgurtsender tragen. Werden Daten sowohl über die Handgriffe als auch drahtlose Daten empfangen, werden die Handgriff-Daten priorisiert und auf der Anzeige dargestellt.

Hinweis: Damit eine präzise Messung durchgeführt werden kann, muss der Gurt direkten Kontakt mit der Haut im unteren Brustbeinbereich haben (bei Frauen direkt unter der Brustlinie).

So verwenden Sie einen Brustgurtsender:

1. Befeuchten Sie die Rückseite des Gurts mit etwas Wasser.

   Wichtig: *Verwenden Sie kein entionisiertes Wasser. Es enthält nicht die benötigten Mineralien und Salze, mit denen elektrische Impulse geleitet werden können.*
2. Legen Sie den Gurt an und befestigen Sie ihn um Ihren Brustkorb. Der Gurt sollte komfortabel sitzen und Ihre Bewegung nicht einschränken.
3. Vergewissern Sie sich, dass die richtige Seite des Gurts nach oben zeigt, dass er horizontal angebracht ist und sich in der Mitte Ihres Brustkorbs befindet.
4. Prüfen Sie die richtige Positionierung des Brustgurts, indem Sie die Herzfrequenzfunktion am Gerät testen. Wird eine Herzfrequenz registriert, ist der Brustgurt richtig angebracht. Wenn das Gerät keine Herzfrequenz registriert, bringen Sie den Gurt korrekt an und prüfen Sie die Herzfrequenzfunktion noch einmal.

Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips

Das Laufband verfügt über zwei verschiedene Stopp-Funktionen, die folgendermaßen funktionieren:

Wenn der Nutzer...	*Dann reagiert der Laufbandriemen folgendermaßen:*	*und die Konsole...*
an der am Sicherheitsclip angebrachten Schnur zieht und den Neustartschalter aktiviert. ❶	bleibt langsam stehen.	zeigt die Meldung ZUM SCHALTER-RESET DRUECKEN an. Auf manchen Konsolenmodellen zeigt ein Pfeil auf den Neustartschalter.
Die rote STOPP-Taste drückt. ❷	Bleibt langsam stehen.	Zeigt an, dass die Trainingseinheit pausiert wurde.

Der Neustartschalter befindet sich knapp unter der Konsole und direkt hinter der roten **STOPP**-Taste, wie die folgende Abbildung zeigt. Wenn er ausgelöst wird, erscheint die Leiste und auf der Vorderseite wird **ZUM SCHALTER-RESET DRUECKEN** angezeigt. Das Laufband ist außer Betrieb, während diese Anzeige sichtbar ist.

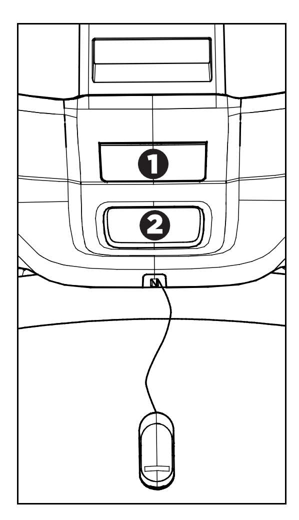


Abbildung 6: Neustartschalter

Benutzer müssen darüber aufgeklärt werden, wie wichtig es ist, beim Training auf dem Laufband den Sicherheitsclip zu benutzen, und gezeigt bekommen, wie sie ihn an der Kleidung in Taillennähe anbringen.

Wenn der Neustart während der Übung ausgelöst wird, führen Sie die folgenden Schritte aus:

1. Bringen Sie bei Bedarf den Sicherheitsclip wieder an.
2. Drücken Sie den Neustartschalter bis zum Klicken nach unten, wodurch er in seine Normalstellung zurückkehrt.

   Hinweis: Beim Auslösen des Neustartschalters werden alle Informationen zum aktuellen Training gelöscht.
3. Beginnen Sie das Training erneut und verringern Sie die Zeit bei Bedarf, um die bereits absolvierte Übungszeit zu berücksichtigen.

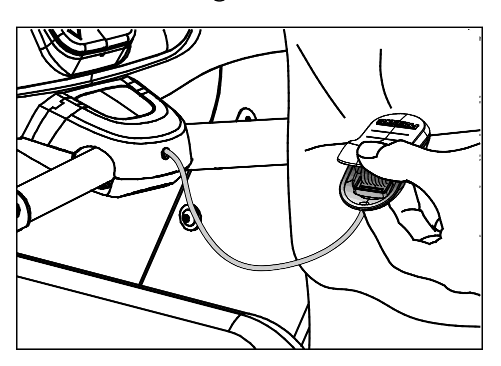


Abbildung 7: Befestigen des Sicherheitsclips

Laufbandfunktion Auto Stop™ (Automatikstopp)

Wichtig: *Die Standardeinstellung für diese Funktion ist EIN. Ein Administrator kann diese Funktion in den Systemeinstellungen abschalten. Precor empfiehlt jedoch, die Einstellung EIN beizubehalten.*

Die Funktion Auto Stop™ (Automatikstopp) bewirkt das allmähliche Anhalten des Laufbands, wenn es nicht verwendet wird. Das kann passieren, wenn ein Benutzer vor dem Ende eines Trainingsprogramms vom Laufband tritt und das Laufband in Betrieb zurücklässt.

Sechzig Sekunden, nachdem ein Trainingsprogramm auf einem Laufband gestartet oder fortgesetzt wird, beginnt die Auto Stop-Überwachung des Geräts. Wird ein Benutzer erkannt, dann erscheint keine Meldung und das ausgewählte Trainingsprogramm wird fortgesetzt.

Wenn nach weiteren 30 Sekunden kein Benutzer erkannt wird, wird auf der Konsole die Meldung **KEIN BENUTZER FESTGESTELLT, BEENDIGUNG IN 10 SEKUNDEN** zur Ankündigung des bevorstehenden Stopps angezeigt. Während diese Meldung angezeigt wird, läuft ein 10-Sekunden-Countdown. Wenn der Countdown nicht durch einen Benutzer unterbrochen wird, wird das Laufband nach dem Ende des Countdowns allmählich angehalten.

Hinweis: Benutzer, die mehr als 41 kg wiegen, werden im Rahmen der Geschwindigkeits- und Positionsgrenzen dieser Funktion erkannt. Benutzer, die 22,7 bis 40,5 kg wiegen, werden je nach Geschwindigkeit und Position möglicherweise nicht richtig erkannt. Beachten und befolgen Sie die Anweisungen zur Konsole, um ihren ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.

Kapitel 4

Starten eines Trainings

VORSICHT: Achten Sie bei Verwendung eines Laufbands darauf, vor Trainingsbeginn den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung zu befestigen.

Das Gerät befindet sich im Willkommensstatus, wenn die Meldung **WAEHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRUECKEN SIE AUF QUICK START, UM ANZUFANGEN** auf der Textanzeige dargestellt wird.

Wenn das Gerät mit CSAFE verbunden ist, erscheint die Meldung **WAEHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRUECKEN SIE AUF QUICK START, UM ANZUFANGEN** auf der Textanzeige.

Wenn etwas anderes auf dem Bildschirm erscheint, drücken Sie auf **Pause**, um das Willkommensbanner anzuzeigen.

Von diesem Bildschirm aus gibt es zwei Möglichkeiten, ein Training zu beginnen:

- Drücken Sie auf **Quick Start™**.

  Damit wird das manuelle Programm gestartet. Die Berechnungen, beispielsweise die verbrannten Kalorien, basieren dabei auf einer 35 Jahre alten Person mit einem Gewicht von 68 kg (150 lb).
- Drücken Sie auf eines der voreingestellten Trainingsprogramme.

Wenn ein Nutzer während eines Trainings die Studio-Zeitbeschränkung erreicht, wird die Trainingsbeschränkung in Minuten vor der Meldung **MINUTEN-FITNESSSTUDIO-LIMIT ERREICHT. PROGRAMM WIRD BEENDET** auf der Textanzeige dargestellt.

Beginnen eines vordefinierten programmierten Trainings

Mit voreingestellten Trainingsprogrammen können Sie das Training auf Ihre Fitnessziele abstimmen und Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten. Die meisten Geräte mit P10 verfügen über mehrere voreingestellte Trainingsprogramme. Dazu gehören:

- Manuell
- Herzfrequenz
- Intervall
- Gewichtsabnahme
- Abwechslung
- Leistung

Unterbrechen und Fortsetzen einer Trainingssitzung

Wenn Sie ein Training unterbrechen, reagiert das Gerät je nach Art seiner Stromversorgung in einer von zwei verschiedenen Arten.

Unterbrochen (Geräte mit externer Stromversorgung)

Wenn die Sitzung unterbrochen wird, kehrt das Band allmählich in den Ruhezustand zurück oder der Widerstand wird allmählich auf das Minimum verringert. Der Hubmotor wird ausgeschaltet, wodurch die aktuelle Steigung oder CrossRamp-Einstellung beibehalten wird. Die Dateneingabe wird abgebrochen.

Wenn Sie bei allen anderen Geräten außer Laufbändern auf **Pause** drücken, wird die Zusammenfassung mit der Trainingsstatistik angezeigt. Nach der Anzeige der Zusammenfassung kehrt das Gerät zur Anzeige des Begrüßungsbildschirms zurück.

Bevorstehendes Herunterfahren (Geräte mit eigener Stromversorgung)

Bei Geräten mit eigener Stromversorgung entspricht der Unterbrechungsstatus dem Status eines bevorstehenden Herunterfahrens. Wenn Sie Ihre Bewegung einstellen, startet das Gerät einen 30-Sekunden-Countdown.

Die zusammengefasste Statistik (z. B. Zeit, Schritte, Distanz, Kalorien) behält ihre aktuellen Werte bei und wird nicht geändert. Die Dateneingabe kann nicht gestartet werden.

Zur Fortsetzung des Programms beginnen Sie einfach wieder Ihr Training. Der Widerstand wird auf den Wert vor der Unterbrechung zurückgesetzt.

Bleibt das Gerät für mehr als 30 Sekunden inaktiv, wird die Stromversorgung deaktiviert, und das Gerät umgeht die Anzeige der Trainingszusammenfassung.

Während des Trainings werden drei verschiedene Arten von Metriken erfasst.

Kontrollierte Metriken können eingestellt und geändert werden. Dazu gehören:

- Widerstandsstufe (AMT, EFX, Fahrrad)
- Geschwindigkeit (Laufband)
- Steigung (Laufband, EFX)
- CrossRamp (EFX)

Aktuelle Leistungsmetriken beschreiben die Intensität eines Trainings in Echtzeit. Dazu gehören:

- Tempo (Laufband)
- Herzfrequenz
- Geschwindigkeit (Fahrrad)
- Umdrehungen/Minute (Fahrrad)
- Schritte/Minute (AMT, EFX)
- Watt (Fahrrad)

Erfasste Metriken beschreiben die Gesamtleistung während der gesamten Trainingssitzung. Dazu gehören:

- Verstrichene Zeit
- Restzeit
- Distanz
- Kalorien
- Zeit (Fahrrad)
- Schritte gesamt (EFX)
- Durchschnittliche Geschwindigkeit (Laufband)

Beenden einer Sitzung

Das Abkühlen ist ein wichtiger Aspekt Ihres Trainings, da dadurch Muskelsteifheit und Muskelkater verringert wird, indem Milchsäure aus den beanspruchten Muskeln transportiert wird. Zudem hilft eine drei- bis fünfminütige Abkühlphase dabei, Ihre Herzfrequenz wieder auf Ihren normalen Ruhezustand zu bringen.

Am Ende Ihres Trainings sehen Sie in einer Trainingsübersicht Ihre durchschnittliche Herzfrequenz und die erfassten Trainingsmetriken.

Wenn Sie ein Fitnesstest-Trainingsprogramm ausgeführt haben, erhalten Sie zuerst eine Mitteilung mit Ihrem Fitnessergebnis.

Die nächsten beiden Mitteilungen informieren Sie über Ihre durchschnittliche und maximale Herzfrequenz in dieser Sitzung. Diese Mitteilungen werden nur angezeigt, wenn Herzfrequenzdaten während der Sitzung erfasst wurden. Dafür muss zumindest einmal während der Sitzung eine gültige Herzfrequenznummer angezeigt worden sein.

Die Trainingsübersicht verschwindet nach zwei Minuten und die Anzeige kehrt zum Willkommensbanner zurück. Wenn sich das Gerät im CSAFE-Status „Beendet“ befindet, muss die Trainingsübersicht mindestens so lange wie der CSAFE-Timeout-Wert dauern, der normalerweise 10 Sekunden oder weniger beträgt. Wenn es nicht so lange dauert, erscheint die Meldung **WIRD ZURUECKGESETZT**, bis der CSAFE-Status endet. Erst danach wird das Willkommensbanner wieder angezeigt.

Kapitel 5

Wartung

Zur Gewährleistung der ordnungsgemäßen Funktionsfähigkeit sind die in diesem Abschnitt beschriebenen Wartungsarbeiten in den empfohlenen Zeitabständen durchzuführen. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Falls das Gerät einen optionalen Stromadapter verwendet, diesen vom Gerät trennen.**

Reinigung von Konsole und Bildschirm

Die Konsole muss nach ihrer Installation kaum gewartet werden. Precor empfiehlt, die Konsole vor und nach jedem Training zu reinigen.

So entfernen Sie Staub und Schmutz von der Konsole:

- Wischen Sie alle freiliegenden Oberflächen mit einem weichen Tuch ab, das zuvor mit einer Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® befeuchtet wurde (weitere Informationen unter **www.simplegreen.com**).

Wichtig: *Verwenden Sie keine säurehaltigen Reiniger. Diese Reiniger beschädigen den Lack oder die Pulverbeschichtung, wodurch der Garantieanspruch entfällt. Gießen Sie niemals Wasser und sprühen Sie niemals Flüssigkeiten direkt auf die Konsole oder ihren Bildschirm.*

- *Es dürfen auf keinen Fall ätzende Chemikalien auf der Konsole oder dem Bildschirm verwendet werden.*

- *Befeuchten Sie immer zuerst das Reinigungstuch und reinigen Sie dann den Bildschirm. Achten Sie darauf, die Reinigungsflüssigkeit auf das Tuch und nicht auf die Konsole zu sprühen, damit keine Tropfen in die Konsole eindringen können.*
- *Tragen Sie das Reinigungsmittel mit einem weichen, fusselfreien Tuch auf. Vermeiden Sie die Verwendung von grobkörnigen Reinigungstüchern.*

Wechseln des Riemens (nur neuere AMT-Modelle)

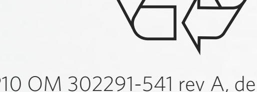
Der AMT verwendet zur Erzeugung von Bewegung Riemen. Diese Riemen nutzen sich mit der Zeit ab und müssen ausgetauscht werden.

Wenn der Riemenschrittzähler 90 Millionen erreicht, erscheint die Anzeige **RIEMEN BALD WECHSELN** auf dem Begrüßungsbildschirm. Während diese Anzeige erscheint, kann der AMT normal betrieben werden.

Wichtig: *Wenn diese Anzeige auf Ihrem AMT erscheint, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst von Precor.*

Wenn der Riemenschrittzähler 100 Millionen erreicht (und der Riemen nicht gewechselt wurde), wird auf dem Begrüßungsbildschirm durchgehend die Meldung **WECHSEL DER RIEMEN IST ERFORDERLICH** angezeigt. Die Eingabetasten funktionieren nicht und der Benutzer kann keine Werte eingeben und kein Training beginnen, bevor die Riemen gewechselt wurden. Wenden Sie sich an den Kundendienst von Precor, um einen Riemenwechsel zu planen.





Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P10 OM 302291-541 rev A, de
Januar 2013

Montage und Instandhaltung des EFX® 811 Elliptical Fitness Crosstrainers™



Montage und Instandhaltung des EFX 811 Elliptical Fitness Crosstrainers™



Editions-Information

MONTAGE UND INSTANDHALTUNG DES EFX 811
ELLIPTICAL FITNESS CROSSTRAINERS

P/N 300763-531 rev A

Markenrechtliche Hinweise

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Wichtig: *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

Hinweis: Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARN-HINWEIS

Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.

Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.

  Französische Entsprechung des oben genannten Hinweises; für kanadische Märkte: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d’entreprendre tout programme d’exercice, en particulier s’ils souffrent d’hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s’ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s’ils ont plus de 45 ans, s’ils fument, s’ils sont obèses, s’ils n’ont pas fait d’exercices réguliers au cours de l’année précédente ou s’ils prennent des médicaments. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.*
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.

- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.

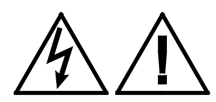
- **ABSTÄNDE –** Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
  - **Laufbänder –** mindestens 0,5 m (19,7 in.) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
  - **Andere Cardio-Geräte –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

  Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA – Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (*siehe Abschnitt 305*). Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Fitnesseinrichtung. Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

  Wichtig: *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*
- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.

- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenztrends vorgesehen.
- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.

- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Informieren von Benutzern

Nehmen Sie sich Zeit, Benutzer über die wichtigen Sicherheitsanweisungen des *Benutzerhandbuchs* sowie dem *Handbuch für den Produkteigentümer* zu unterrichten. Erklären Sie Benutzern Ihres Fitnessclubs bzw. Studios, dass folgende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten sind:

- Beim Einnehmen der Startposition auf dem Gerät an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.
- Stets der Konsole zugewandt bleiben.
- Beim Bedienen der Tasten auf der Konsole immer mit einer Hand an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul

Dieses Gerät kann, wenn es mit einem wie in diesem Dokument beschriebenen Bedienpult ausgestattet ist, ein Modul für die Funkfrequenzidentifikation (RFID) enthalten. Das RFID-Modul wurde für den Betrieb bei Temperaturen von -20°C bis 85°C (-4°F bis 185°F) zertifiziert.

Hochfrequenzströrung (RFI - RFID)

Das RFID-Modul erfüllt folgende nationale Normen, die die zulässigen Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 1999/5/EC über Funkanlagen und TKEE
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

P80 Konsole:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Sicherheit von Audio-, Video- und ähnlichen elektronischen Geräten)

Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner’s manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user’s authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

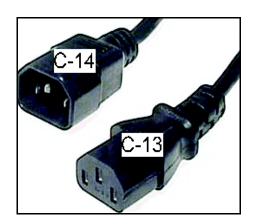


Abbildung 1: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor-Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

Anfordern einer aktualisierten Dokumentation

Aktuelle Dokumentationen für Precor-Produkte erhalten Sie auf **http://www.precor.com/productmanuals**. Sie sollten von Zeit zu Zeit nachsehen, ob aktualisierte Informationen vorhanden sind.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Montage des EFX

WARN-HINWEIS **Für die Montage dieses Geräts ist die Mithilfe von zwei weiteren Personen erforderlich.** ***Versuchen Sie NICHT, das Gerät alleine zusammenzubauen.***

Wichtig: *Die Anweisungen für die folgenden Verfahrensabläufe werden aus dem Blickwinkel einer Person beschrieben, die* ***direkt vor dem Gerät steht*** *(d. h. von einer Person, die das Gerät benutzt, aus gesehen auf der gegenüberliegenden Seite des Bedienpults). Möglicherweise stimmen die vorliegenden Beschreibungen nicht immer mit allen Namen auf der Teileliste überein, da diese Teile mit Bezug auf die Geräterückseite bezeichnet wurden.*

Den EFX für die Montage vorbereiten:

- Öffnen Sie die Verpackung und montieren Sie die Komponenten in der in dieser Anweisung genannten Reihenfolge.
- Bauen Sie das Gerät auf einer harten, ebenen Fläche an dem für den Gebrauch bestimmten Ort zusammen und benutzen Sie es dort.
- Verwenden Sie zum Bewegen des EFX-Geräts einen Handwagen oder Rollwagen für Möbel.

  Wichtig: *Fassen Sie die Einheit beim Bewegen des Geräts nicht an den Kunststoffteilen an. Diese Kunststoffteile sind nicht strukturelle Abdeckungen, die dem Gewicht des Geräts nicht standhalten.*
- Sorgen Sie um das Gerät herum für ausreichenden Platz.

- Bauen Sie das Gerät gemäß den Anweisungen dieses Handbuchs zusammen, um zu gewährleisten, dass der beschränkte Garantieanspruch von Precor nicht verfällt.

  Wichtig: *Bei der Installation verursachte Beschädigungen sind von der beschränkten Garantie von Precor nicht gedeckt.*

- Installieren Sie sämtliches Befestigungsmaterial zunächst mit der Hand und ziehen es dann teilweise fest. Befestigungsmaterial erst dann festziehen, wenn in der Anleitung dazu aufgefordert wird.

  Wichtig: *Achten Sie darauf, dass sich beim Festziehen der Schrauben der Kopf des Befestigungsmaterials parallel zur Produktoberfläche befindet. Wenn das nicht der Fall ist, mit dem Festziehen aufhören, um ein Verkanten der Gewindegänge zu vermeiden. Brechen Sie die Montage ab und wenden sich an den Kundendienst, um weitere Schäden zu vermeiden.*

Installationsanforderungen

Beachten Sie bei der Montage des Geräts die folgenden Installationsanforderungen:

- **Bauen Sie das Gerät in der Nähe der Stelle zusammen, an der es später stehen soll.**
- **Sorgen Sie um das Gerät herum für ausreichenden Platz.**
- Bei ausreichendem Platz um das Gerät herum kann es leichter erreicht werden.
- **Stellen Sie die Einheit auf einen stabilen, ebenen Untergrund.**
- Auf einer glatten, ebenen Oberfläche steht das Gerät planeben. Bei einem eben stehenden Gerät kommt es seltener zu Funktionsstörungen.
- **Öffnen Sie die Verpackung und montieren Sie die Komponenten in der in dieser Anweisung genannten Reihenfolge.**
- Das Gerät wird in einer Verpackung geliefert. Bitten Sie zwei oder mehrere Personen, Ihnen beim entpacken und der Montage des Climbers zu helfen.
- **Bringen Sie alle Befestigungselemente mit Ihren Fingern an.**

- Verwenden Sie Ihre Finger, um die Befestigungselemente korrekt auszurichten und anzuschrauben. Dadurch wird ein Verkanten verhindert. Befestigungsmaterial erst dann mit einem Schraubenschlüssel festziehen, wenn in der Anleitung dazu aufgefordert wird.

  Wichtig: Wenn ein Befestigungselement mit einem Schraubenschlüssel festgezogen wird, muss dessen Kopf bündig mit dem Produkt abschließen. Ist dies nicht der Fall, kann ein Verkanten der Grund sein. Versuchen Sie nicht, die Baugruppe neu zusammenzuschrauben, da dies weitere Schäden am Gerät zur Folge haben kann. Kontaktieren Sie den Kundendienst. Siehe Service anfordern.
- **Wenn Sie das Gerät transportieren wollen, holen Sie sich Hilfe und verwenden Sie einen Transportwagen.**
- Beim Heben oder Bewegen des Geräts nicht an den Kunststoffteilen festhalten. Die Kunststoffteile können das Gewicht des Geräts nicht tragen und können brechen.

Benötigtes Werkzeug

- Drahtzange
- Kreuzschlitzschraubendreher
- Zwei 9⁄16-Zoll-Kombinationsschlüssel (Gabelschlüssel und Ringschlüssel)
- Steckschlüsselgarnitur nach SAE-Norm

Bausatz (nicht maßstabsgetreu)

Tabelle 1. Bausatz

Befestigungselemente		Menge
	Rundkopfschraube (1 Zoll)	14
	Unterlegscheibe (5⁄16 Zoll)	20
	Zylinderschraube (1¼-Zoll)	6
	Schlitzunterlegscheibe (5⁄16 Zoll)	20

Befestigungselemente		**Menge**
	Sechskantschraube (1¼ Zoll)	2
	Unterlegscheibe (⅜ Zoll)	4
	Schneidschraube (1½ Zoll)	4
	Kreuzschlitzschraube (¾ Zoll)	3
	Hülsen	2
	Verbindungsarmkappen	2
	Schwenkarmkappen	2
	Schwenkachsenkappen	2
	Vertikale Trägerabdeckungen (separat verpackt)	4

Montage des EFX

GEFAHR **Versuchen Sie nicht, das Gerät an die Stromversorgung anzuschließen, bevor das Montageverfahren vollständig abgeschlossen und die Konsole ordnungsgemäß installiert ist.**

Bauen Sie den EFX in der dargestellten Reihenfolge zusammen. Sobald die Montage abgeschlossen ist, reinigen Sie die Rampe mit einem weichen Tuch, das mit einer verdünnten Lösung aus milder Seife und Wasser angefeuchtet wurde.

Montage beginnen:

1. Führen Sie das Kabel durch den rechten vertikalen Träger. Befestigen Sie das Kabel vorübergehend mit Klebeband oben auf dem vertikalen Träger.

   Wichtig: Die Kabel nicht dehnen, quetschen oder beschädigen. Für durch falsche Installation beschädigte Kabel übernimmt Precor keine Haftung.

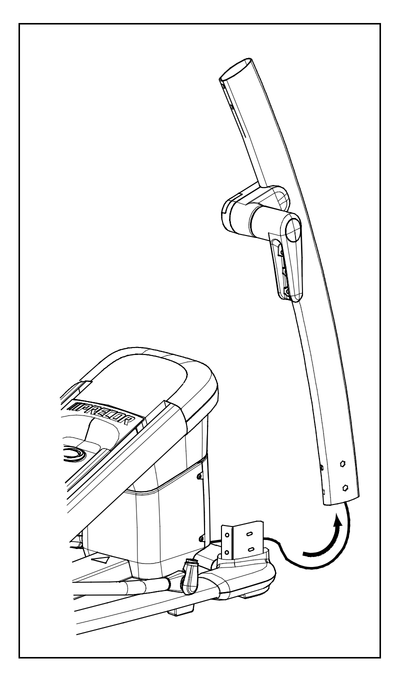


Abbildung 2: Kabelführung durch den rechten vertikalen Träger

2. Bringen Sie den linken vertikalen Träger mit acht Rundkopfschrauben, acht Schlitzscheiben und acht Unterlegscheiben an den Basisrahmen an. Ziehen Sie die Verbindungen mit den Fingern fest.

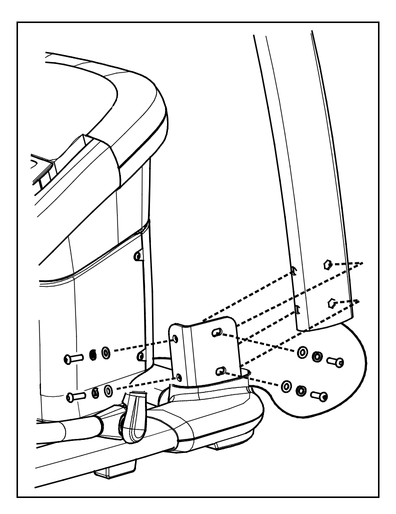


Abbildung 3: Anbringung der vertikalen Träger

Installation der Konsolenhalterung

1. Bitten Sie die zweite Person, die Konsolenhalterung über die vertikalen Träger zu halten, während Sie die Kabel anschließen. Entfernen und entsorgen Sie das Klebeband, nachdem Sie die Kabel angeschlossen haben.

   Wichtig: Stecken Sie nicht benötigte Kabel in den vertikalen Träger.

2. Während die zweite Person die Konsolenhalterung senkt, richten Sie die Halterungen innen an den vertikalen Trägern aus.

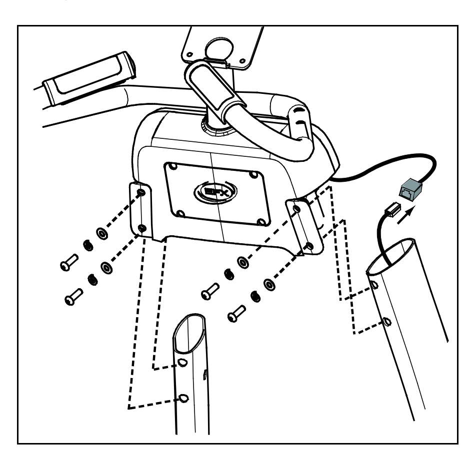


Abbildung 4: Anbringung der Konsolenhalterung an die vertikalen Träger

3. Befestigen Sie die Konsolenhalterung an jedem vertikalen Träger, indem Sie je eine Rundkopfschraube, eine Unterlegscheibe und eine Schlitzscheibe in die gegenüberliegenden Montagebohrungen stecken. Prüfen Sie, ob die Befestigungselemente an der Basis locker sind, bevor Sie die Befestigungselemente für die Konsolenhalterung anbringen.

   ACHTUNG: Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben der Konsolenhalterung ordentlich aufgeschraubt sind. Vermeiden Sie Verkantungen. Die beschränkte Garantie von Precor umfasst keine Schäden, die durch die Installation entstehen.

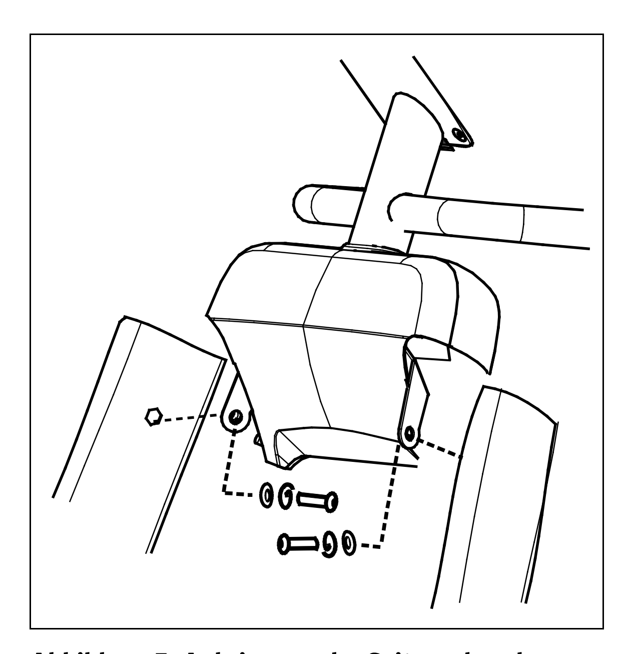


Abbildung 5: Anbringung der Seitenschrauben

4. Überprüfen Sie die Ausrichtung und stecken Sie die restlichen vier Schrauben, vier Unterlegscheiben und vier Schlitzscheiben der Konsolenhalterung ein. Mit einem 3⁄16-Zoll-Inbusschlüssel die montierten Teile so festziehen, dass sie zusammenkommen, aber dennoch Spiel für Korrekturen bleibt.
5. Wenn sich alle Befestigungselemente fest am Gerät befinden, ziehen Sie sie abwechselnd mit einem Schraubenschlüssel fest, und beginnen Sie mit der Basis. Folgen Sie diesem Ablauf von Schritt 2 bis Schritt 5.

Installieren des Flaschenhalters

Der Flaschenhalter wird am rechten stationären Handlauf angebracht.

So installieren Sie den Flaschenhalter:

1. Positionieren Sie die Trinkflaschenhalterung wie gezeigt und bringen Sie sie an dem rechten feststehenden Handlauf an.

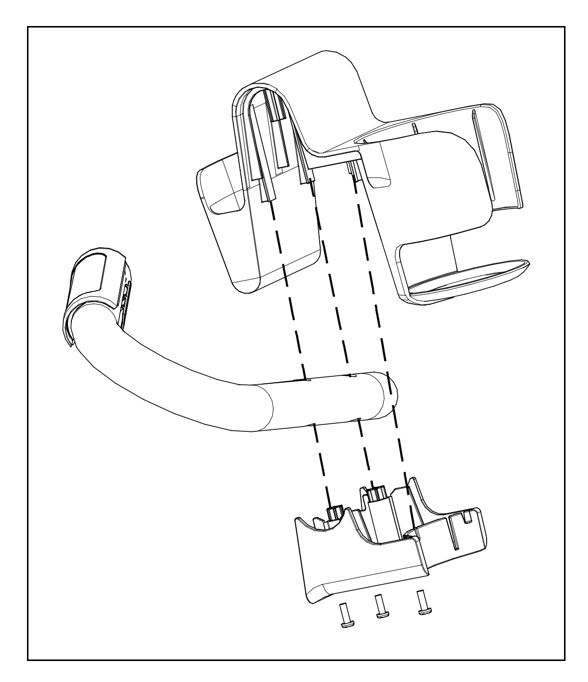


Abbildung 6: Anbringung der Trinkflaschenhalterung

2. Sichern Sie den Halter mit drei Kreuzschlitzschrauben, die Sie mit einem Kreuzschlitzschraubendreher festziehen.

Montage des Trainingsrads

ACHTUNG: Schwenkende Haltegriffe können zu Verletzungen führen. Die zweite Person hält den Handlauf und senkt ihn langsam in eine vertikale Position, sobald die Handgriffkonstruktion vollständig ist.

So installieren Sie die beweglichen Haltegriffe:

1. Für eine korrekte Ausrichtung den Schwenkarm in eine horizontale Position drehen. Durch Gegendrücken den Vorsprung auf dem Haltegriff in den Haltegriffbügel einpassen.

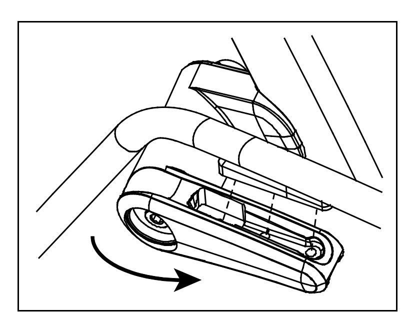


Abbildung 7: Anbringen von Haltegriff und Haltebügel

2. Setzen Sie drei Zylinderkopfschrauben, drei Schlitzunterlegscheiben und drei Unterlegscheiben in jeden Haltebügel ein. Sichern Sie die Haltegriffe durch Festziehen der Befestigungselemente mit einem ¼-Zoll-Inbusschlüssel .

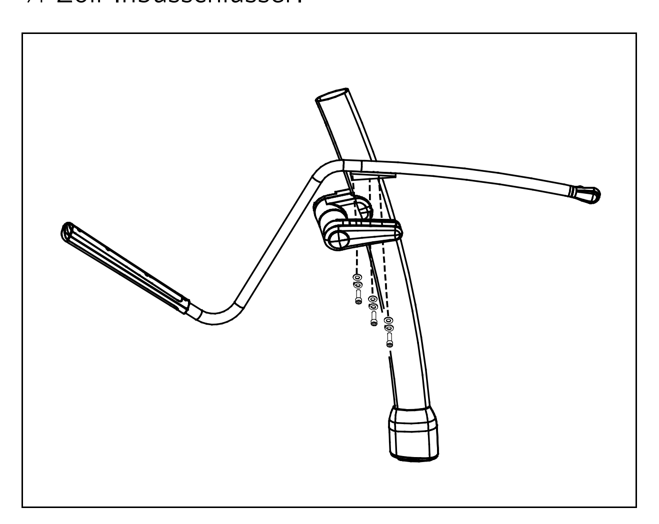


Abbildung 8: Anbringen des Oberkörperhaltegriffs (Detailansicht)

3. Bringen Sie die Haltegriffe an die Verbindungsarme mit zwei Sechskantschrauben, zwei Hülsen und vier Unterlegscheiben an. Sie können die Installation einfacher gestalten, indem Sie vor dem Anbringen der Haltegriffe das entsprechende Fußpedal auf der Rampe nach oben schieben.

   Wichtig: *Bringen Sie die Befestigungselemente in der dargestellten Reihenfolge an. Die Hülse gleitet in den Verbindungsarm. Die Schraubenköpfe verbleiben auf der Rampenseite des Verbindungsarms.*

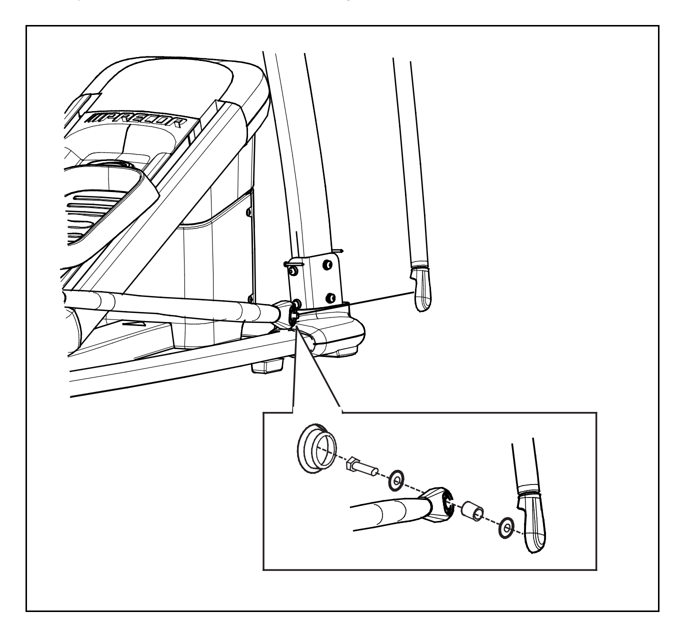


Abbildung 9: Anbringung der bewegbaren Arme

4. Das Befestigungsmaterial mit einem 9/16-Zoll-Ring- oder Gabelschlüssel vollständig festziehen.

Anbringen der Verschlusskappen und vertikalen Trägerabdeckung

Sie benötigen die Arm- und Fußverschlusskappen, um die folgenden Schritte durchzuführen.

Die vertikalen Trägerabdeckungen anbringen:

1. Richten Sie die ausgeschnittene Seite der Verschlusskappe des Verbindungsarms an seinem Befestigungsloch aus. Drücken Sie auf die Kappe, bis sie einrastet.

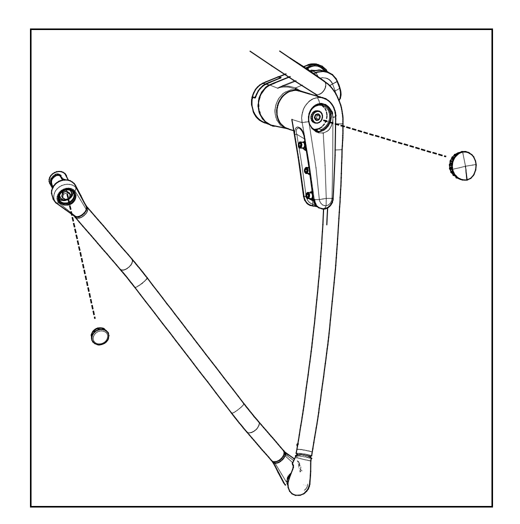


Abbildung 10: Anbringung der Verbindungs- und Schwenkarmkappen

2. Bringen Sie die Schwenkarmkappen an.

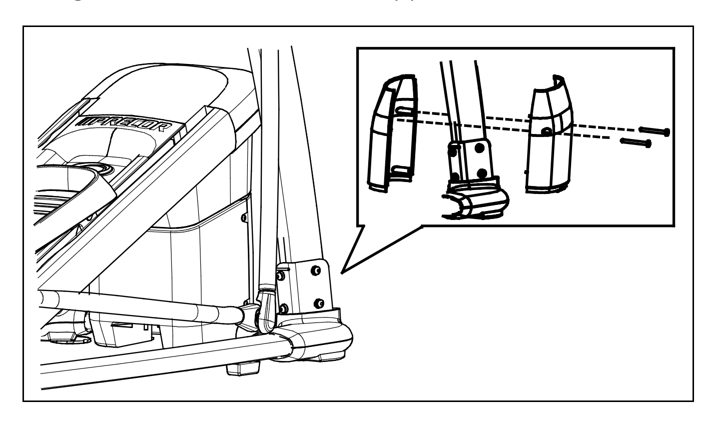


Abbildung 11: Anbringung der vertikalen Trägerabdeckungen

3. Platzieren Sie eine innere und eine äußere vertikale Trägerabdeckung um den vertikalen Träger. Richten Sie jedes Paar so aus, dass die Pfeile an den Abdeckpunkten am Gerät nach vorne zeigen. Durch Drücken bringen Sie die inneren Abdeckungsvorsprünge an die äußeren Abdeckungsschraubenlöcher an.
4. Schieben Sie die Abdeckungen nach unten in die Basishalterung. Sichern Sie jedes Abdeckungspaar mit zwei Schneidschrauben, die Sie mit einem Kreuzschlitzschraubendreher festziehen.

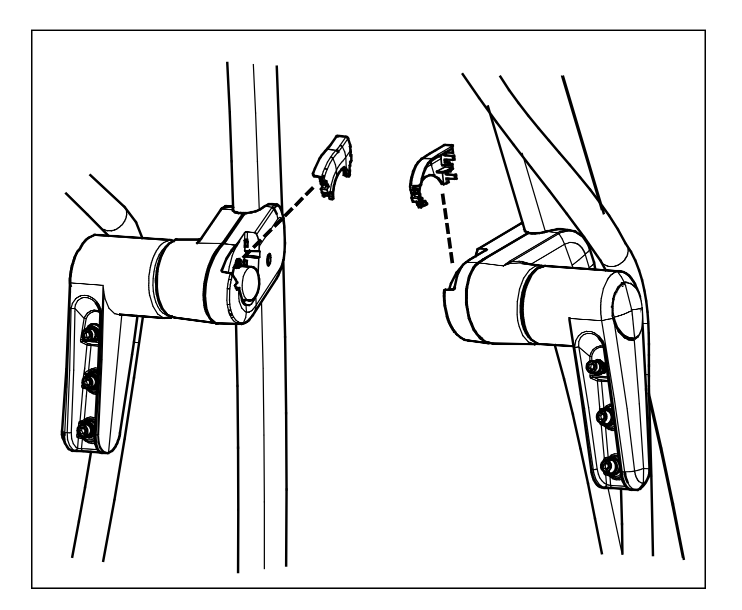


Abbildung 12: Anbringung der Schwenkachsenabdeckungen

5. Stecken Sie die beiden Verschlusskappen der Schwenkachse auf und drücken Sie sie fest auf.

Für die Stabilität der Einheit sorgen

Achten Sie darauf, dass das Gerät vor der Benutzung waagerecht ausgerichtet ist.

VORSICHT: Achten Sie darauf, dass die verstellbaren Füße Fußbodenkontakt haben, um zu verhindern, dass das Gerät wackelt.

Die Einheit waagerecht ausrichten:

1. Schaukeln Sie die Einheit vorsichtig hin und her. Wenn das Gerät wackelt, bitten Sie eine zweite Person das Gerät etwas zur Seite zu kippen, während Sie die verstellbaren Füße ausfindig machen.
2. Korrigieren Sie die Höhe aller verstellbaren Füße wie folgt.

Wenn Sie...	*Dann drehen Sie die verstellbaren Füße ...*
Die Einheit anheben	Gegen den Uhrzeigersinn
Die Einheit absenken	Im Uhrzeigersinn

Wichtig: *Stellen Sie die Einheit auf einen ebenen Fußboden. Ein extrem unebener Fußboden kann durch Verstellen der Gerätefüße nicht ausgeglichen werden.*

Nach Einstellen der Füße das Gerät wieder auf den Boden absenken und überprüfen, ob es plan ausgerichtet ist.

Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist

So überprüfen Sie, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist:

1. Halten Sie sich an einem feststehenden Handlauf fest und steigen Sie auf die Fußpedale.
2. Wenn Sie bequem sitzen, treten Sie die Pedale. Halten Sie mehrere Sekunden lang eine Tretgeschwindigkeit von 40 Tritten pro Minute.
3. Greifen Sie die beiden berührungsempfindlichen Handgriffe an den feststehenden Handläufen.
4. Schauen Sie auf die **Herzfrequenzanzeige** (HEART RATE). Nach einigen Sekunden erscheint eine Zahl, die Ihre Herzfrequenz anzeigt.

   Hinweis: Wenn auf der Herzfrequenzanzeige keine Zahl erscheint, müssen Sie das Gerät ggf. auseinanderbauen und die Kabelverbindungen überprüfen.

Das Gerät einfahren

Die Geräte von Precor benötigen keine wirkliche Einfahrzeit. Allerdings können sich bewegliche Komponenten wie Riemen, Getriebe und Gleitlager während Lagerung oder Versand absenken. Das kann dazu führen, dass das Gerät beim ersten Mal etwas schwergängig ist oder Geräusche macht.

Nach ein bis zwei Tagen normaler Benutzung kehrt es normalerweise wieder zu einem reibungslosen Betrieb zurück. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung, wenn das nicht so sein sollte. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Kapitel 2

Die Konsole installieren

Um die Installation zu vereinfachen, verwenden alle Experience Series-Konsolen von Precor nach Möglichkeit dasselbe Montagezubehör und dieselben Anschlusspositionen. Der Installationsablauf ist für alle wie folgt:

- Einziehen des Kabelsatzes
- Kabel anschließen
- Die Installation abschließen (Festziehen der Befestigungsschrauben und Befestigen der Rückseitenabdeckung)

Die folgenden Abschnitte beschreiben die Durchführung dieser Arbeiten.

Einziehen des Kabelsatzes

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Legen Sie die Abdeckung und ihre Befestigungselemente zur späteren Verwendung zur Seite.*

Den Kabelsatz einziehen:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.
3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.
4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.
5. Ziehen Sie alle Kabel nach oben und nach vorne, bis Sie sie über die hintere Abdeckung der Konsole legen können.

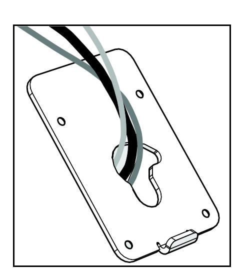


Abbildung 13: Kabelpositionierung

Anschließen von Kabeln

Wichtig: *Führen Sie alle Kabel wie in der folgenden Abbildung dargestellt durch die halbrunde Öffnung direkt über der Konsolenhalterung. Versuchen Sie* ***nicht****, Kabel durch andere Öffnungen oder das Stahlrohr über der Halterung zu führen.*

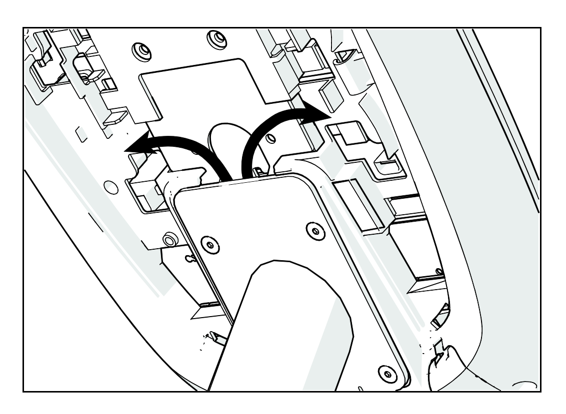


Abbildung 14: Kabelführung von der Halterung in die Konsole

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

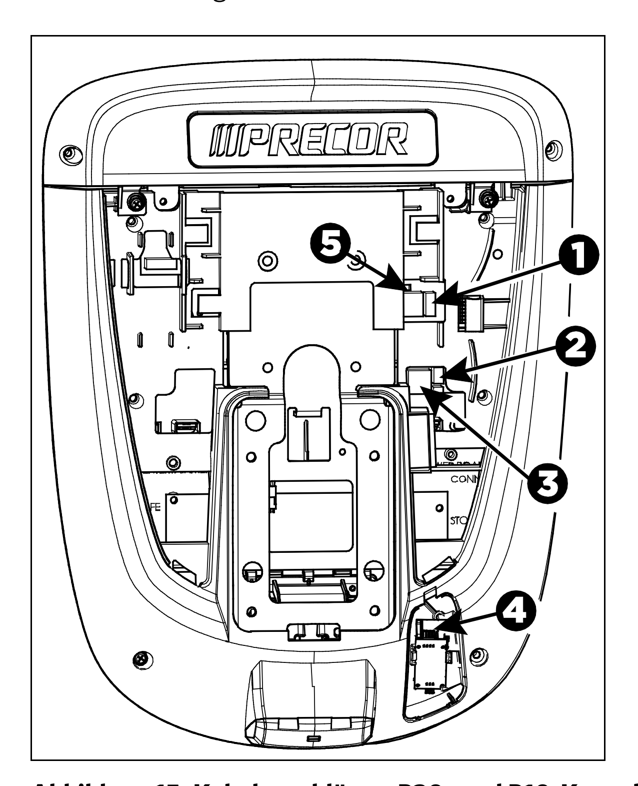


Abbildung 15: Kabelanschlüsse, P30- und P10-Konsolen

Tabelle 2. Interne Kabelanschlüsse bei P30- und P10-Konsolen

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	❶
Automatischer Stopp-Sensor (nur Laufbänder)	4-polige Kontaktleiste, codiert	❷
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	❸
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	❹
CSAFE	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	❺

Abschließen der Konsoleninstallation

Prüfen Sie nochmal genau die von Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Die Installation abschließen:

1. Verstauen Sie nicht benötigte Kabellänge im Halsrohr.
2. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
3. Stecken Sie die vier ⅝"-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32"-Inbusschlüssels etwas fest.
4. Richten Sie die beiden kleinen Nasen an der Unterseite der hinteren Abdeckung der Konsole mit den Schlitzen an der Unterseite des Konsolengehäuses aus. Die Nasen in die Schlitze stecken.
5. Die zwei 8–32 x ½-Zoll-Kreuzschlitzschrauben, die Sie vorher entfernt hatten, in die Löcher an der oberen Kante der hinteren Konsolenabdeckung stecken. Die Schrauben vollständig festziehen.

   Wichtig*: Achten Sie darauf, dass keine Kabel zwischen der hinteren Abdeckung und den PVS-Befestigungsschrauben eingeklemmt werden.*
6. Ziehen Sie die vier Befestigungsschrauben (die in Schritt 3 teilweise angezogen wurden) mit einem 5⁄32-Zoll-Inbusschlüssel fest.

Kapitel 3

Funktionen von Geräten mit eigener Stromquelle

Wichtig: *In diesem Kapitel der Anleitung werden Precor-Fitnessgeräte beschrieben, die ohne den Anschluss an eine Wechselstromversorgung betrieben werden können. Dazu gehören Geräte mit den P30- und P10-Konsolen. P80-Konsolen müssen jedoch über das Stromkabel an eine Wechselstromversorgung angeschlossen werden. Dieses Kapitel gilt daher nicht für Geräte mit P80-Konsolen.*

An Geräten mit eigener Stromquelle initialisiert das System den Begrüßungsbildschirm, wenn ein Benutzer mit dem Training beginnt. Es muss, wie in der folgenden Tabelle gezeigt, eine minimale Bewegungsgeschwindigkeit beibehalten werden, damit das Banner erscheint. Wenn der Trainierende diese Geschwindigkeit aufrecht erhält, kann das Gerät mit der erzeugten Energie ordnungsgemäß betrieben werden.

Tabelle 3. Mindestanforderungen für den Betrieb

Gerät	Bewegungsgeschwindigkeit
AMT	40 Schritte pro Minute (SPM)
EFX	40 Schritte pro Minute (SPM)
Climber	30 Schritte pro Minute
Trainingsrad	20 Umdrehungen pro Minute (U/min)

Die Informationsanzeige erscheint, wenn der Batteriestand niedrig ist oder wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter die Mindestanforderungen fällt. Auf der Anzeige wird beschrieben, wie die korrekte Energie beibehalten werden kann. Wenn diese Meldungen ignoriert werden, wird das Gerät ausgeschaltet, damit die Batterieladung aufrechterhalten wird. Siehe *Informationsanzeigen vor dem Ausschalten*.

Sie können einen optionalen Stromadapter kaufen, mit dem die Stromversorgung des Geräts permanent aufrecht erhalten werden kann. Der Stromadapter wird empfohlen, wenn Sie planen, die Studio-Einstellung an einem Gerät mit einer P30- oder P10-Konsole zu ändern. Fragen Sie Ihren Händler bezüglich der Bestellung eines optionalen Stromadapters. Siehe *Service anfordern*.

Informationsanzeigen vor dem Ausschalten

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird die Trainingseinheit an der Stelle fortgesetzt, an der sie unterbrochen wurde.

Wichtig: *Falls das Gerät an ein CSAFE-Mastergerät angeschlossen ist, ist die Ausschaltphase etwas anders. Zehn Sekunden bevor sich das Gerät ausschaltet, wird die Trainingseinheit beendet und es zeigt, während die Verbindung mit der CSAFE-Standardschnittstelle unterbrochen wird, eine Reset-Meldung an. Während dieser letzten 10 Sekunden sind keine Tasteneingaben mehr möglich.*

Symptome bei fast leerer Batterie

Wurde das Gerät längere Zeit nicht benutzt, muss die Batterie u. U. aufgeladen werden.

Merkmale einer fast leeren Batterie sind unter anderem:

- Eine flimmernde oder schwankende Anzeige
- Verlust von Benutzer- und Programminformationen nach Beenden des Trainings ohne Anzeige eines Trainingsprotokolls oder einer aktuellen Ausschaltmeldung
- Steigungseinstellung (falls vorhanden) kann nicht reduziert werden

Wichtig: *Verwenden Sie den optionalen Stromadapter, um eine konstante Stromzufuhr zu gewährleisten.*

Verwendung des optionalen Stromadapters

Schließen Sie den Stromadapter zuerst am Gerät und dann an die entsprechende Stromquelle (120 V oder 240 V) an.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Pausenzeitlimit ab und der Benutzer trainiert nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standard-Pausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits. Eine Installationsanleitung des Stromadapters finden Sie unter *Optionales Stromadapterkit*.

Optionales Stromadapterkit

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Wichtig: *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

Austauschen der Batterie

Die Batterie des Geräts ist sehr lange haltbar. Wenn sie dennoch ersetzt werden muss, wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstmitarbeiter Siehe *Service anfordern*.

VORSICHT: Die Batterie des Geräts enthält schädliche Materialien und muss vorschriftsmäßig entsorgt werden Siehe *Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien*.

Kapitel 4

Wartung

Führen Sie die minimalen Instandhaltungsmaßnahmen in diesem Abschnitt in den auf der Wartungscheckliste angegebenen Abständen durch, um die ordnungsgemäße Funktion des Geräts zu erhalten. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Bei Geräten mit eigener Stromquelle, die auch den optionalen Stromadapter verwenden, den Adapter aus der Steckdose ziehen.**

Tägliche Reinigung

Precor empfiehlt, das Gerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Um das Gerät von Staub und Schmutz zu reinigen, alle Oberflächen mit einem weichen Tuch abwischen, das mit einem der folgenden Reinigungsmittel angefeuchtet wurde:

- Eine Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® (weitere Informationen über **www.simplegreen.com**).
- ENVIR-O-SAFE, sauerstoffverstärktes Reinigungsmittel oder Allzweckreinigerkonzentrat, gemäß den Anweisungen des Herstellers verdünnt (weitere Informationen auf **www.daleyinternational.com**).

Alternativ können Sie das Gerät mit Reinigungstüchern für Fitnessgeräte von Athletix reinigen (weitere Informationen auf **www.athletixproducts.com**).

VORSICHT: Bevor Sie ein Reinigungsmittel auf einem Fitnessgerät von Precor anwenden, lesen Sie die Anweisungen des Herstellers und halten Sie sich u. a. ganz besonders an die Verdünnungsanleitungen. Keine konzentrierten Reinigungsmittel in voller Stärke oder säurehaltige Reiniger aller Art verwenden, da diese die Schutzschicht des Geräts abschwächen und deren Verwendung zum Verlust von Precors beschränkter Garantie führen kann. Niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Geräteteile ausgießen oder sprühen. Das Gerät darf nur in völlig getrocknetem Zustand verwendet werden.

Den Fußboden unter dem Gerät regelmäßig staubsaugen, damit sich kein Staub oder Schmutz ansammeln und den Betrieb stören kann. Verwenden Sie eine weiche Scheuerbürste aus Nylon, um die Rillen der Fußpedale zu reinigen.

Tägliche Inspektion

Kontrollieren Sie mindestens einmal am Tag das Gerät auf folgende Probleme:

- Abrutschende Bänder
- Lockeres Befestigungsmaterial
- Ungewöhnliche Geräusche
- Abgenutzte oder beschädigte Netzkabel
- Andere Hinweise darauf, dass das Gerät gewartet werden muss

Wichtig: *Sollten Sie feststellen, dass das Gerät überholt werden muss, entfernen Sie alle Netzanschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzkabel) und entfernen Sie das Gerät aus dem Trainingsbereich. Hängen Sie ein Schild mit der Aufschrift AUSSER BETRIEB an das Gerät und geben Sie allen Benutzern deutlich zu verstehen, dass sie das Gerät nicht benutzen dürfen.*

Zum Bestellen von Ersatzteilen oder wenn Sie einen von Precor autorisierten Servicedienstleister in Ihrer Region kontaktieren möchten, siehe *Service anfordern*.

Wöchentliche Wartung

Folgende Wartungsaufgaben sollten Sie jede Woche durchführen:

1. Unterbrechen Sie die externe Stromversorgung.
2. Reinigen Sie die Rampen und Räder mit Wasser oder einem zugelassenen Reinigungsmittel.
3. Überprüfen Sie das Netzkabel, um sicher zu gehen, dass es nicht unter dem Gerät oder zwischen zwei beweglichen Teilen eingeklemmt ist.
4. Reinigen Sie den Boden unter dem Gerät mit einem Staubsauger oder einem feuchten Wischlappen.
5. Sobald der Boden vollkommen trocken ist, schließen Sie das Gerät wieder an die Stromversorgung an.
6. Testen Sie alle Funktionen der Konsole, einschließlich der Funktionen zur Herzfrequenzmessung.
7. Vergewissern Sie sich, dass die Einheit direkt auf dem Boden steht. Sämtliche Füße sollten den Boden berühren und die Einheit sollte nicht wackeln oder kippen, wenn sie in Betrieb ist. Falls nicht, richten Sie sie erneut wie beschrieben aus in.

Monatliche Wartung

GEFAHR **LASSEN SIE ÄUSSERSTE VORSICHT WALTEN, wenn die hintere Abdeckung eines EFX-Geräts entfernt ist. Es könnte erhebliche Verletzungen zur Folge haben, wenn Finger zwischen den Speichen des Schwungrads, den Tretkurbeln, beweglichen Armen und der Schweißkonstruktion des Antriebs eingeklemmt werden. Es ist empfehlenswert, den beweglichen Arm mit einer Klammer an der Tretkurbel zu befestigen. Achten Sie darauf, dass andere Personen in Ihrem Arbeitsbereich den Arm nicht in Bewegung setzen.**

Folgende Wartungsarbeiten sollten Sie jeden Monat durchführen:

1. Reinigen Sie das Gestell, die Abdeckung und die Arme mit Wasser oder einem zugelassenen Reinigungsmittel.
2. Wischen Sie die Außenseite der Konsole mit einem feuchten Schwamm oder weichen Tuch ab und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Tuch ab. Achten Sie darauf, dass kein Wasser an die elektronischen Bauelemente gerät, um elektrische Schocks oder Schäden zu vermeiden.
3. Säubern Sie den Touchscreen mit einem weichen fusselfreien Tuch, das mit einer 91 %-Isopropylalkohollösung angefeuchtet ist (entweder entsprechend verkauft oder mit der gleichen Menge Wasser verdünnt).
4. Entfernen Sie die hintere Abdeckung. Entfernen Sie Schmutz mit dem Staubsauger und achten Sie darauf, dass Sie mit dem Mundstück des Staubsaugers nicht zu nah an die Leiterplatten kommen (es sei denn, Ihr Staubsauger ist gegen statische Aufladung geschützt).
5. Überprüfen Sie die Riemenspannung der Step-Up- und Riemenantriebe.
6. Reinigen und schmieren Sie die Lift-Schraube des Motors mit einem zugelassenen Schmierfett wie SuperLube® mit Teflon® oder synthetischem Schmierfett von Mobil 1® (nur Modelle mit verstellbarer Rampe).

7. Überprüfen Sie alle Befestigungselemente auf ordnungsgemäße Festigkeit und Drehmoment.
8. Tauschen Sie alle Abdeckungen aus.
9. Vergewissern Sie sich, dass die Einheit direkt auf dem Boden steht. Sämtliche Füße sollten den Boden berühren und die Einheit sollte nicht wackeln oder kippen, wenn sie in Betrieb ist. Falls nicht, richten Sie sie erneut wie beschrieben aus in.

Aufbewahrung des Brustgurtes

Wenn Sie den optionalen Brustgurt zum Messen der Herzfrequenz erworben haben, bewahren Sie diesen an einem Ort auf, an dem er vor Staub und Schmutz geschützt ist. Setzen Sie den Brustgurt keinen extremen Temperaturen aus. Bewahren Sie den Brustgurt nicht an einem Ort auf, der sich auf unter 0°C (32°F) abkühlt.

Reinigen Sie den Brustgurt mit einem Schwamm oder einem weichen Tuch, der bzw. das mit einer Lösung aus Wasser und milder Seife angefeuchtet ist. Trocknen Sie den Gurt sorgfältig mit einem sauberen Handtuch.

Ändern des Gerätestandorts

Das Gerät ist sehr schwer. Falls Sie vorhaben, das Gerät an einen neuen Standort zu bringen, lassen Sie sich dabei von einem Erwachsenen helfen und wenden Sie die richtigen Hebetechniken an. Falls das Gerät an einem Ende über Radwalzen verfügt, setzen sie diese ein, um die Belastung für sich und Ihren Helfer zu reduzieren.

Precor empfiehlt zum Bewegen der Elliptical Fitness Crosstrainers einen vierrädrigen Rollwagen.

Langfristige Aufbewahrung

Falls Sie damit rechnen, dass das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, bereiten Sie es mit den folgenden Arbeitsschritten zum Einlagern vor:

- Nehmen Sie, falls vorhanden, das Netzkabel ab.
- Falls es über einen optionalen Stromadapter verfügt, schließen Sie ihn an, um die interne Batterie nicht zu beschädigen.
- Stellen Sie es dort auf, wo es nicht beschädigt wird und keine Personen oder andere Geräte stört.





Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

EFX 811 PAG/OM 300763-541 rev A, de
Dezember 2012